

<<不该吃什么>>

图书基本信息

书名：<<不该吃什么>>

13位ISBN编号：9787508243542

10位ISBN编号：7508243544

出版时间：2006-12

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王立君，王静 编著

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不该吃什么>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，如何保持健康，防止病从口入，不该吃什么，成了大家越来越关注的问题。

本书以通俗易懂的语言介绍了百姓生活中不该吃的食物及其对人体健康的危害。

同时，还介绍了一些有害健康食物的鉴别方法和注意事项，以提高科学饮食理念，增强身体健康。

本书内容丰富·科学实用，图文并茂，适合广大群众阅读。

<<不该吃什么>>

书籍目录

第一部分 不该吃的食物 一、粮油类 (一)垃圾食物 1.吃地沟油易致癌 2.变质的食用油不能吃 3.吃猪油渣易致癌 (二)易误吃的食物 1.常吃发霉大米易致癌 2.食用生豆油易致苯中毒 3.常吃生棉籽油易损害心、肾和生殖系统 4.常吃含吊白块的面粉易致癌 (三)不当的饮食习惯 1.常吃反复煎炸的油易中毒 2.常吃炒菜后的锅底油易致癌 二、畜禽肉类 (一)垃圾食物 1.变质的畜肉不能吃 2.瘟病的猪肉不能吃 3.不明原因的死畜肉不能吃 4.含有囊尾蚴的“米糝肉”不能吃 5.吃多岷难头易中毒 6.吃有肿块的鸡、鸭肉易致癌 7.用病死鸡制成的烧鸡不能吃 8.患黄疸病的兔肉不能吃 9.吃禽类的腔上囊易致癌 10.吃动物的甲状腺易致甲状腺素中毒 11.动物的淋巴腺不能吃 12.动物的肾上腺不能吃 (二)易误吃的食物 1.食用注水的猪肉易中毒 2.吃瘦肉精饲养的猪肉易中毒 3.用松香拔猪毛的肉未经处理不能吃 4.吃用松香、沥青混合剂粘脱鸭毛的肉易致癌 (三)不当的饮食习惯 1.吃不熟的牲畜肉易患人畜共患疾病 2.吃不熟的涮羊肉阶段患克-雅病 3.吃未熟透的白切鸡肉易致癌或感染寄生虫病 4.吃未熟透的烧鹅易致肉毒梭状杆菌毒素中毒 5.生吃小老鼠当心感染流行性出血热病毒 6.吃野生动物肉易患多种疾病 7.吃马路边的烧肉串谨防中毒 8.常吃过分烹煮的肉类食物易致癌 三、两栖、水产类 四、蔬菜、菌类、藻类 五、鲜果、干果、坚果类 六、乳品及蛋类 七、饮用水、酒类 八、其他类 第二部分 不能同吃的食物 第三部分 不适合老年人、妇女、婴幼儿吃的食物 第四部分 常见病患者禁忌的食物

<<不该吃什么>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>